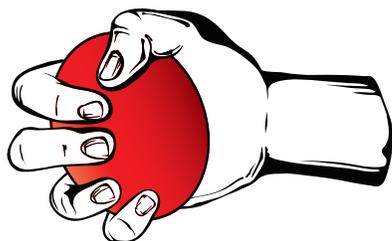


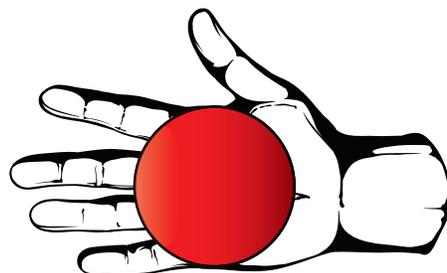


Станция 1

1 Сожмите мячик на 3 секунды



2 Отпустите мячик и расслабьтесь



Станция 2

1 Подумайте о чем-нибудь хорошем



Станция 3

1 Понюхайте цветок [вертушку].



2 Подуйте на цветок [вертушку].





Станция 4

1 Порастягивайтесь

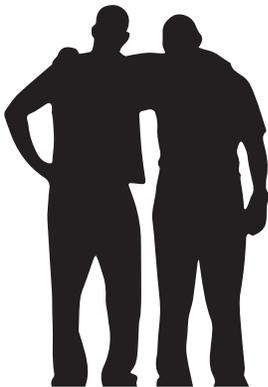


2 Как вы себя чувствуете?



Станция 5

1 Поддержите других людей



2 Обратитесь к другим за поддержкой



Станция 6

1 Выберите стратегии, которые вам понравились



2 Используйте эти стратегии в повседневной жизни

